

# ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ПРЕОДОЛЕНИЯ СИНДРОМА ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ У ПЕДАГОГОВ

Шавернева Юлия Юрьевна

кандидат педагогических наук, доцент кафедры педагогической психологии

ФГБОУ ВО «Адыгейский государственный университет»

г. Майкоп (Республика Адыгея)

e-mail: [yushaverneva@yandex.ru](mailto:yushaverneva@yandex.ru)

**Актуальность исследования.** Психологическое здоровье педагога является важнейшим условием, обеспечивающим достижение цели эффективного образования. Педагогическая деятельность всегда сопровождается эмоциональным напряжением, следствием которого могут стать ослабление психоэмоциональной устойчивости, частичная потеря работоспособности и даже психосоматические болезни, что приводит к снижению уровня психологической адаптивности, нарушению целостности личности преподавателя.

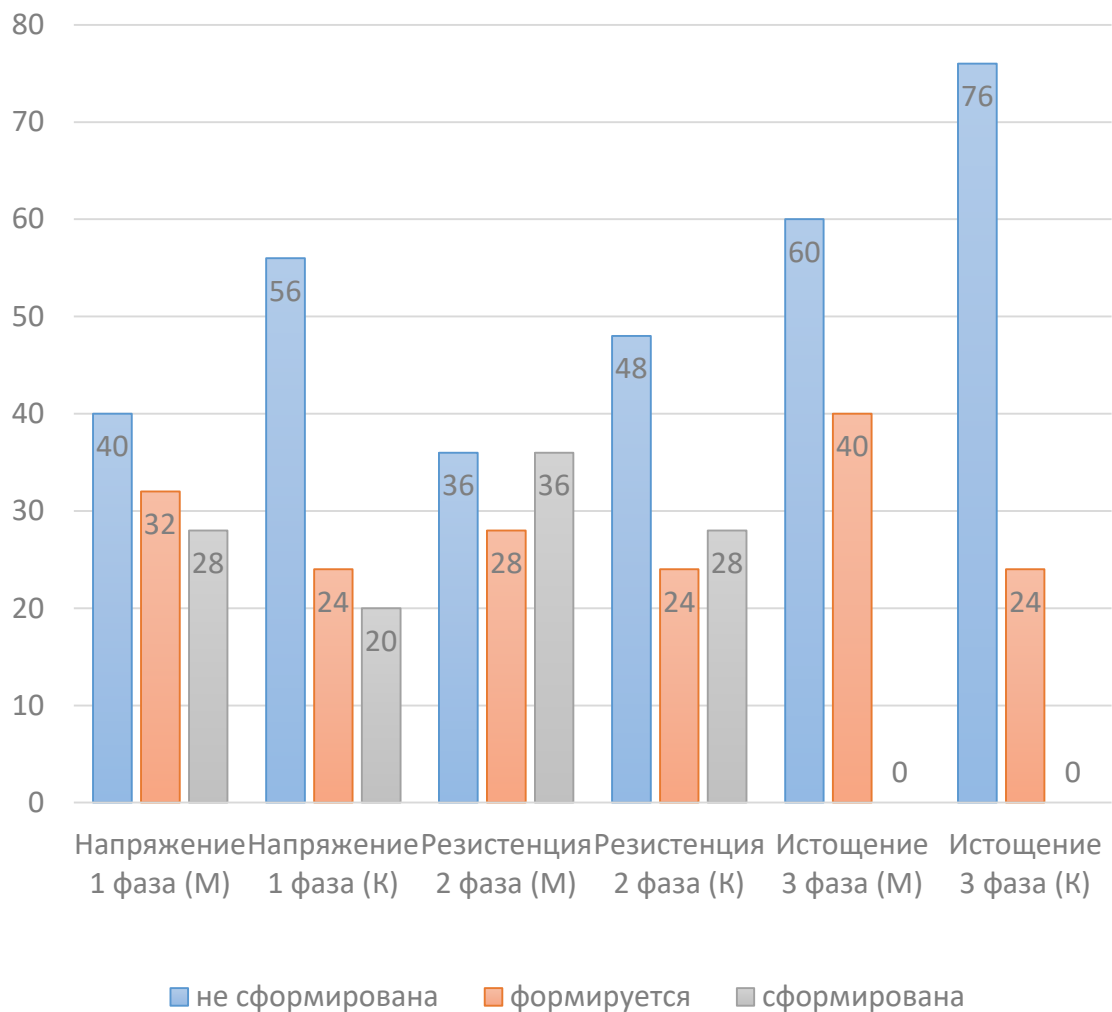
Профессия педагога относится к разряду стрессогенных, требующих больших резервов самоконтроля, самообладания и саморегуляции. Эмоциональная устойчивость педагога, является необходимым параметром для преодоления негативных изменений, в том числе и синдрома эмоционального выгорания.

Современная система образования предъявляет значительные требования ко всем аспектам деятельности педагога. Многие педагогические работники отмечают у себя наличие психических состояний, дестабилизирующих профессиональную деятельность (тревожность, уныние, подавленность, апатия, разочарование, хроническая усталость). Ориентация на ученика требует от педагога способности противостоять влиянию эмоциональных факторов современной профессиональной среды. Наряду со снижением престижа профессии, повышением требований, увеличением роста «профессиональных» заболеваний данная проблема имеет значительную актуальность. У современных педагогов часто отмечается высокий уровень тревоги, клинически выраженная депрессия, хроническая усталость, различные мышечные и головные боли, обострение соматических заболеваний, астении, различные нарушения сна, проявления раздражительности и агрессии в отношениях с обучающимися. Обостряется необходимость формирования способности педагога конструктивно преодолевать синдром эмоционального выгорания.

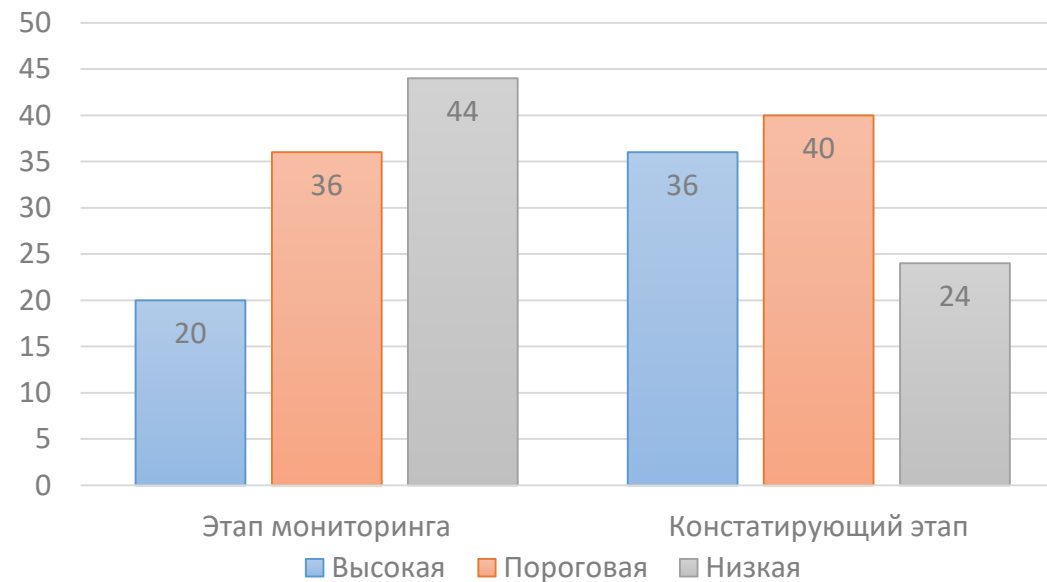
**Целью исследования** является теоретическое обоснование и экспериментальное выявление психологических особенностей преодоления эмоционального выгорания у педагогов.

**Методы исследования.** Для решения поставленных задач использовался комплекс теоретических и эмпирических методов исследования: теоретический анализ литературы по проблеме исследования; наблюдение, тестирование, беседа, констатирующий и контрольный эксперимент; обработка и интерпретация экспериментальных данных.

**Частные методики:** Диагностика уровня эмоционального выгорания В. В. Бойко; Тест на стрессоустойчивость Холмса и Раге; Многоуровневый личностный опросник «Адаптивность»; Методика диагностики психической активации, интереса, эмоционального тонуса, напряжения и комфортности (Курганский-Немчин); Опросник для выявления выраженности самоконтроля в эмоциональной сфере, деятельности и поведении (Г. С. Никифоров, В. К. Васильев, С. В. Фирсов).



Результаты диагностики по методике В.В. Бойко «Исследование эмоционального выгорания» на контрольном этапе эксперимента



Результаты диагностики по определению стрессоустойчивости и социальной адаптации Холмса и Раге на контрольном этапе эксперимента

Наименование шкалы	Уровень развития качеств На констатирующем этапе эксперимента		Уровень развития качеств На контрольном этапе эксперимента	
	Ниже среднего (1-3 стэна)	Выше среднего (7-10 стэнов)	Ниже среднего (1-3 стэна)	Выше среднего (7-10 стэнов)
НПУ	16%	20%	12%	24%
КС	24%	24%	16%	32%
МН	20%	28%	12%	32%

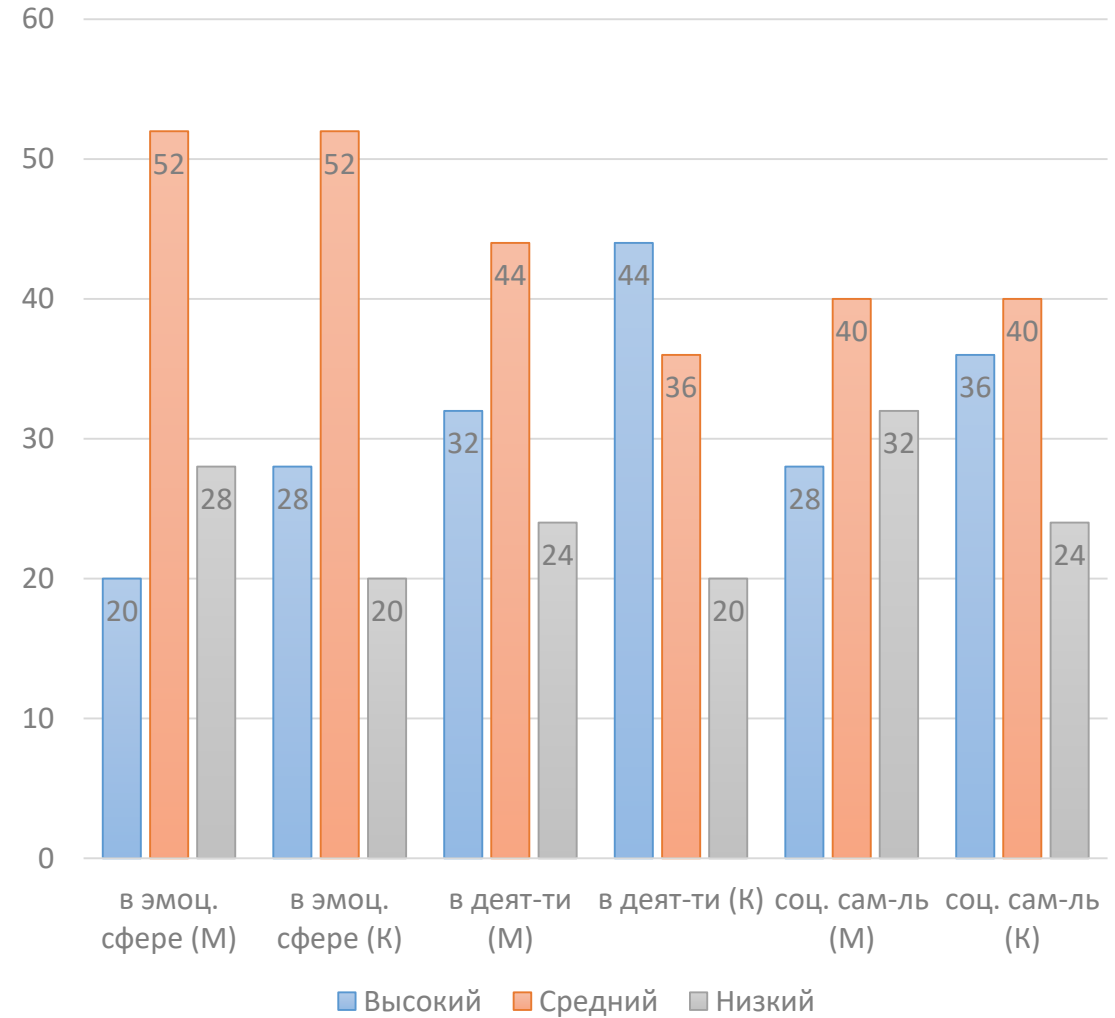
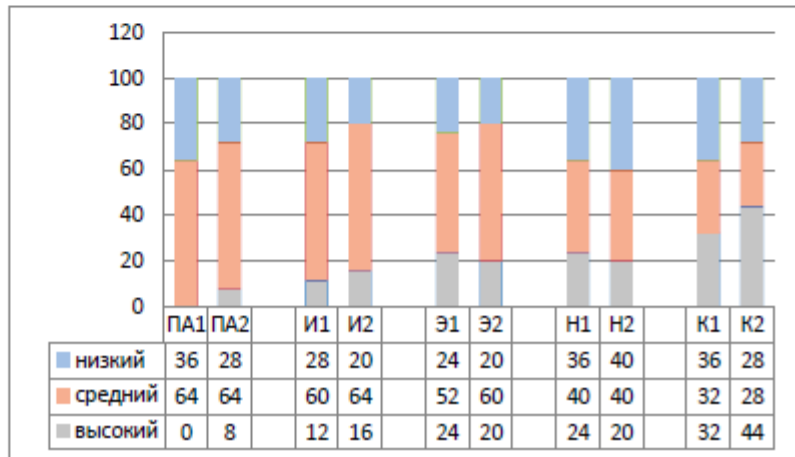
НПУ - нервно-психическая устойчивость

КС – коммуникативные способности

МН - моральная нормативность

Результаты диагностики на контрольном этапе эксперимента по методике «Многоуровневый личностный опросник «Адаптивность»»

Психическое состояние	Баллы	Количество испытуемых	Степень выраженности	Количество испытуемых	Степень выраженности
		х		х	
		Констатирующий этап		Контрольный этап	
Психическая активация	от 3 до 8 б	-	Высокая	8%	Высокая
	от 9 до 15 б	64%	Средняя	64%	Средняя
	от 16 до 21 б	36%	Низкая	28%	Низкая
Интерес	от 3 до 8 б	12%	Высокая	16%	Высокая
	от 9 до 15 б	60%	Средняя	64%	Средняя
	от 16 до 21 б	28%	Низкая	20%	Низкая
Эмоциональный тонус	от 3 до 8 б	24%	Высокая	20%	Высокая
	от 9 до 15 б	52%	Средняя	60%	Средняя
	от 16 до 21 б	24%	Низкая	20%	Низкая
Напряжение	от 3 до 8 б	24%	Высокая	20%	Высокая
	от 9 до 15 б	40%	Средняя	40%	Средняя
	от 16 до 21 б	36%	Низкая	40%	Низкая
Комфортность	от 3 до 8 б	32%	Высокая	44%	Высокая
	от 9 до 15 б	32%	Средняя	28%	Средняя
	от 16 до 21 б	36%	Низкая	28%	Низкая



Результаты исследования по методике выявления выраженности самоконтроля в эмоциональной сфере, деятельности и поведении (социальный самоконтроль) (Г.С. Никифоров, В.К. Васильев, С.В. Фирсова.) на контрольном этапе эксперимента

Результаты по методике диагностики психической активации, интереса, эмоционального тонуса, напряжения и комфортности (Курганский - Немчин) на контрольном этапе эксперимента

## **Выводы:**

Разработанная нами программа по созданию психологических условий, способствующих преодолению эмоционального выгорания у педагогов, направлена на снижение излишнего беспокойства, напряженности, тревожности, повышенной утомляемости, ориентирована на актуализацию личностных ресурсов, повышение внимания, работоспособности, способствует сближению сотрудников и обеспечивает эмоциональное благополучие.

При реализации программы, используются современные психо-технологии: практические занятия проблемной направленности, групповые и индивидуальные творческие занятия, деловые игры, тренинговые упражнения, релаксация. Содержание программы нацелено на то, чтобы помочь педагогам овладеть современными образовательными технологиями в области профилактики возникновения профессиональной деформации и научиться самостоятельно бороться с синдромом профессионального выгорания. Диагностика уровня эмоционального выгорания на контрольном этапе эксперимента по методике В.В. Бойко, показала следующие изменения: фаза «напряжение» не сформирована у 56%, что на 16% выше в сравнении с этапом мониторинга, вторая фаза «резистенция» не наблюдается у 44% (позитивная динамика у 8%), на третьей фазе «истощение» отмечено снижение значений у 16% испытуемых, 76% педагогов на момент диагностики находились в нормальном эмоциональном состоянии.

У большинства учителей процесс эмоционального выгорания перестал прогрессировать и перешел в более легкую фазу. Определение стрессоустойчивости и социальной адаптации по методике Холмса и Раге, выявило, что возросло количество испытуемых с высокой степенью сопротивляемости стрессу на 16%, с низкой степенью уменьшилось на 20%. У педагогов наблюдается изменение паттернов поведения, интонации голоса, проявляется вовлеченность в преподавательскую деятельность, наблюдается снижение проявления агрессии и тревожности.

Эта категория профессионально продуктивна, хорошо мотивирована, склона к проявлению инициатив. По контрольным результатам диагностики по методике «Многоуровневый личностный опросник «Адаптивность», часть группы соответствует высокой и нормальной адаптации (64%), группа удовлетворительной адаптации составила 36%. Показатели оценок высокой и нормальной адаптации по всем шкалам выросли на 16%, соответственно показатели удовлетворительной адаптации снизились на 16%. Диагностика психической активации, интереса, эмоционального тонуса, напряжения и комфортности (Курганский - Немчин), показала, что шкала «комфортность» была подвержена наиболее заметным изменениям (показатели высокого уровня выросли на 12%, низкого уменьшились на 8%).

Это говорит о том, что учителя стали более уверены в себе и своих силах, более доброжелательны и лояльны по отношению к группе (обучающимся, родителям, коллегам), они адекватно оценивают свои профессиональные цели и задачи. Выявлены изменения уровня напряженности (показатели высокого уровня уменьшились на 4%). Высокий уровень эмоциональности снизился (динамика 8%). Повысились показатели интереса также на 4%. Значения высокого уровня психической активности выросли на 8%. Изменились показатели самоконтроля педагогов по методике Г.С. Никифоров, В.К. Васильев, С.В. Фирсова. Наиболее заметна динамика самоконтроля в деятельности, на 12% возросло количество испытуемых с высоким уровнем, со средним уменьшилось на 8% и с низким уменьшилось на 4%. По шкале «социальный самоконтроль» позитивная динамика высокого уровня проявления наблюдается у 8% испытуемых, изменения среднего уровня не произошли, значения низкого уровня уменьшилось у 12% учителей. С высоким уровнем самоконтроля в эмоциональной сфере на 8% испытуемых выявлено больше, со средним количеством не изменилось, и с низким на 8% уменьшилось.

Полученные результаты исследования свидетельствуют о том, что у большинства испытуемых зафиксировано развитие самоконтроля в эмоциональной сфере, педагогической деятельности и поведении. Стабилизировалось общее эмоциональное состояние, заметно развились комфортность и интерес. Снижение показателей напряжения и эмоционального тона у учителей благоприятно влияет на психологический климат, как в учебных классах, так и в педагогическом коллективе. В целом показатели психических состояний свидетельствуют о развитии эмоциональной готовности к педагогической деятельности и преодолении синдрома эмоционального выгорания у педагогов. В качестве основных рекомендаций по профилактике синдрома эмоционального выгорания у педагогов можно выделить профилактические, лечебные и реабилитационные мероприятия. Они должны направляться на снятие действия стрессора: снятие рабочего напряжения, повышение профессиональной мотивации, выравнивание баланса между затраченными усилиями и получаемым вознаграждением. При появлении и развитии признаков синдрома эмоционального выгорания у педагога необходимо обратить внимание на улучшение условий его труда (организационный уровень), характер складывающихся взаимоотношений в коллективе (межличностный уровень), личностные реакции и заболеваемость (индивидуальный уровень).

Профилактику эмоционального выгорания педагогов можно условно разделить на три направления: диагностическое направление, просвещение, коррекционно-развивающее направление. Основным психолого-педагогическим условием в профилактике синдрома эмоционального выгорания является саморегуляция.